

Urheilemisen ja urheiluvalmennuksen kehittäminen

Urheilun merkitykset yksilölle, yhteisöille, yhteiskunnalle ja kulttuurille ovat kiinnostaneet minua niin kauan kuin muistan. Itsekin urheilin nuorena SM-tasolla niin jalkapallossa kuin hiihdossakin – ja matalammalla tasolla monessa muussa lajissa. Vieläkin urheilen aina, kun paikat vain kestävät. Olen alunperin opiskellut valmentamista, joten urheiluvalmennus on erityisen lähellä sydäntäni. Valitettavasti vieläkö missään ei opeteta urheiluvalmennuksen sosiologiaa. Junioriurheilun sosiologiasta tein pro graduni Urheilu kertomuksena ja runsaasti artikkeleita jo 1990-luvulla.

Sosiologian ymmärtäminen urheilumaailmassa on vielä aika ohutta, joten siinä on vielä paljon työsarkaa meille kaikille. Erityisesti olen oppinut – toivottavasti myös ohjattavani - prosesseissa, joissa olen saanut olla valmennusta käsittelevien väitöskirjojen ja muiden opinnäytteiden ohjaajana. Kiitokset Rovion Esalle, Hämäläisen Kipille, Luimulan Samille ja Asellin Markolle. Olen myös opettanut urheiluvalmennuksen sosiologiaa Lahden ammattikorkeakoulussa (Pajulahti) ja olen tehnyt julkaisun urheiluvalmennuksen kehittämisestä sukupuolisensitiivisempään suuntaan.

Mielenkiintoni kohteista kaksi nousee ylitse muiden eli urheilijaksi kasvaminen tai urheilijan polku sen eri vaiheissaan. Tarkennettuna vielä junioreista huipulle viemisen vaihe. Toinen pitkäaikainen harrastukseni on ollut joukkuepelitaktiikkojen tai pelitavan, -strategioiden mitä nimeä nyt käytetäänkin, tutkiminen ja kehittäminen. Lajeista tutuin minulle on jalkapallo, mutta myös jääkiekko, salibandy, koripallo ovat taktisessa mielessä tuttuja. Muista lajeista hiihto on läheisin, mutta yleisurheilusta juoksut ja monet kestävyyslajit ovat minulle tuttuja myös omakohtaisina harrastuksina.

Jos olet valmentaja tai valmennuspäällikkö, niin uskon voivani auttaa tai tukea sinua työssäsi. Voin toimia mentorina, konsulttina tai asiantuntijana. Mielelläni toimin ”peilinä”, ajatusten vaihtajana ja uusien näkökulmien esiintuojana sekä koskien valmennusprosesseja, urheilijoiden tukemista että vaikkapa pelitaktiikkojen kehittämistä. Uskon voivani toimia myös pelaajien yksilöllisenä tukena.

Jos taas olet seuran, urheiluakatemian tai lajiliiton johtaja, niin asiantuntemukseni voi auttaa sinua kehittämään koko valmennusjärjestelmää tai sen osia. Miten saada nuorista lahjakkuuksista huippuja on yksi keskeisistä haasteista suomalaisessa huippu-urheilussa. Tästä aiheesta tekisin mielelläni tutkimusta ja kehittäisin kanssanne toimintaanne.

Artikkeleita

Tiihonen, Arto (2014) Ikäpolvikäsitteitä ja yleisurheilijoiden ikäpolvikokemusten tulkintaa. Ikiliikkuja 1/14, 18-20.

Tiihonen, Arto (2014) Respekti lisääntyy – asennepäivitysten aika. Helsingin Sanomat, 4.2.2014.

Tiihonen, Arto (2012) Futiskokemusten merkityksestä. FC Reipas seuralehti 2012, 11. <http://portfolio-web.ess.fi/www/FCReipas/2012Seuralehti/index.html>

Tiihonen Arto (2011) Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. Kirja-arviointi teoksesta Karisto, A & Laaksonen P: Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. Liikunta & tiede, 48, (6), 94-96.

Tiihonen Arto (2011) Veteraaniyleisurheilijamies – erilainen liikkuja vai malli muille? Ikiliikkuja 5/2011, 21-22.

Tiihonen Arto (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44.

Tiihonen Arto (2011) Mitä "väliä" urheilemisella oikein on? - 11-15 –vuotiaat huippu-urheilun näkökulmasta. Teoksessa Salasuo M & Kangaspunta M (toim.): *Hampaat irvessä*. Painavia sanoja 11-15 – vuotiaiden kilpaurheilusta. Nuorisotutkimusverkosto/Nuoristotutkimusseura, verkkojulkaisu 39, 2011, 25-31. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/hampaatirvessa.pdf>

Tiihonen, Arto (2007) Miehisyyssvalinnat jalkapalloilijan elämässä. Teoksessa Itkonen H. & Nevala A. *Kuningaspelin kentät – Jalkapalloilu paikallisena ja globaalina ilmiönä*. Helsinki. Gaudeamus 2007.

Tiihonen, Arto (2005): Exploring the reasons for doping use: the case of Lahti 2001. In Bouroncle & Rauhamäki (edt): *Sport and substance use in the Nordic countries*. NAD.

Tiihonen, Arto (2004): Lahtelaisia Urheiluseuratarinoita. Liikuntakulttuurin muutos, sosiaalinen pääoma urheilualuevalmennuksessa ja tutkimuksen aluevaikuttavuus. Teoksessa Liljander, Juha-Pekka & Mäkelä, Eija (toim.): *Aluevaikuttavaa innovaatiotoimintaa – tutkimustoiminnan käynnistyminen Lahden ammattikorkeakoulussa*.

Tiihonen, Arto (2004): Miten huippu-urheilua tulisi kehittää? Liikunnan ja urheilun maailma (SLU:n verkkolehti), 17/04, 18.11.2004.

Tiihonen, Arto (2003): Reikäpalloa isältä pojalle. *Salibandy* 5/2003.

Tiihonen, Arto (2003): *Body Talks – I Write*. In Denison, Jim & Markula, Pirkko (eds.): *Moving Writing: Crafting Movement in Sport Research*. NY, Peter Lang.

Tiihonen, Arto (2003): Mistä urheilun moraaliksi versoo? Teoksessa Pesonen, Mia & Westermarck, Harri (toim.) *Mikä on oikein? Helsingin yliopiston vapaan sivistystyön toimikunta, Studia Generalia -kevät 2003*, 109-124.

Tiihonen, Arto (2003): Mikä ihmeen jääkiekkoihme. *Liikunta & tiede*, 3/2003.

Tiihonen, Arto (2003): Tiede kohtaa käytännön jääkiekon MM-kisaseminaarissa. *Liikunta & tiede*, 1/2003.

Tiihonen, Arto (2002): Ei ihan tavallisia tarinoita isistä ja pojista ja urheilusta. Teoksessa: *Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita?* Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 217-252.

Tiihonen, Arto (2002): "Niin hyviä kokemuksia". Lahden doping-käryn ymmärrettävä tulkinta. Teoksessa: *Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita?* Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 365-422.

Tiihonen, Arto (2001): *SuVaa valmennukseen*. Sukupuoli ja urheilualuevalmennus. SLU-julkaisu 7/01.

Tiihonen, Arto (1999): *Asthma - the Construction of the Masculine Body*. Teoksessa Ervo, Sören & Johansson, Thomas (toim.): *Moulding Masculinities vol 2*. Aldershot, Ashgate.

Tiihonen, Arto (1998): Mikä on vanhempien paikka lasten urheiluharrastuksessa. *Liikunta & tiede* 4/98.

Tiihonen, Arto (1997): Tuli ja vesi, Se tavallinen tarina, Isän tuutulaulu. Teoksessa Silvennoinen, Martti, Tiihonen, Arto & Innanen, Mikko (toim.): Härkätaistelija kentän reunalla. Kertomuksia isistä, lapsista ja urheilusta. Jyväskylä, Jylk

Tiihonen, Arto (1997): Katsojat. Teoksessa Pakkanen, Jukka & Lahtinen, Esko S. (toim.): 11 ja pallo. Suomen Palloliiton juhlaKirja.

Tiihonen, Arto (1997): Miehistä tasa-arvoa urheilussa. Liikunta & tiede 4/97.

Tiihonen, Arto (1997): Miehen kokemuksia urheilusta ja tasa-arvosta. Liikunta & tiede 5/97.

Tiihonen, Arto (1996): Urheilullisen miehen mahdolliset maskuliinisuudet. Lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

Tiihonen, Arto (1996): Urheilevat isä(n)kullat. Teoksessa Laiho, Marianna & Ruoho, Iiris (toim.): Naisen naamio, miehen maski. Sukupuoli journalistisessä kuvassa. KSL.

Tiihonen, Arto (1996): Ikuisesti urheileva poika eli mistä on 'kunnon miehet' tehty? Teoksessa Hoikkala, Tommi (toim.): Miehen kuvia. Gaudeamus.

Tiihonen, Arto (1994): Urheilussa kilpailevat maskuliinisuudet. Teoksessa Sipilä, Jorma & Tiihonen, Arto (toim.) Miestä rakennetaan - maskuliinisuuksia puretaan. Tampere, Vastapaino.

Tiihonen, Arto (1993): Urheilijaksi, sankariksi, mieheksi? Urheilun initiaatiot ja mieheksi kasvamisen erilaiset kontekstit. Nuorisotutkimus 4/1993.

Tiihonen, Arto (1993): Kaikki mustat urheilijat eivät osaa lentää. Liikunta & Tiede 1/1993, 16-17.

Tiihonen, Arto (1992): Eka kilpailu, Miesten maailmaan, Jaliskronikka, Katsomon kuolema & Astma. Teoksessa Sironen, Esa; Tiihonen, Arto; Veijola, Soile (1992, toim.) Urheilukirja. Tampere, Vastapaino.

Tiihonen, Arto (1992): Jalkapallon viehätystä ja pelitaktiikkojen muuttuvista kuvioista. ARG 2/92. Helsinki.

Tiihonen, Arto (1990): Urheilu kertomuksena. Julkaisematon pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

Esityksiä

Tiihonen A (2012) Aktiivisesti ikääntyvien miesten liikunnalle antamat merkitykset, Psykologia 2012 kongressi, 22.8.2012, Turku. Esitys. [TIIHONENPSYKOLOGIAKONG22082012](#)

Tiihonen A (2009) Reading a Training Diary through Theories. Masters and Mentors: meaning and methods in older adults' sporting activities. 10.–11.8.2009, Sibelius Hall, Lahti. (Oral presentation).

[TIIHONENMM2009\[Yhteensopivuustila\]](#)

Tiihonen, Arto (2006): Team or a Player – Two Narratives from the Field of Football Coaching. European Congress for the Sociology of Sport, Jyväskylä, 5.7.2006.

Blogeja

Tiihonen A. 2014. Sosiologi olympialaisissa 3 – ikimuistosen päivän mietteitä.

(<http://www.miksiliikun.fi/2014/02/26/sosiologi-olympialaisissa-3-ikimuistosen-paivan-mietteita/>) Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 26.2.2014.

Tiihonen A. 2014. Olympiajoukkueen sosiologina 2 – miten selittää hyvä suoritus?

(<http://www.miksiliikun.fi/2014/02/24/olympiajoukkueen-sosiologina-2-miten-selittaa-hyva-suoritus/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 24.2.2014.

Tiihonen A. 2014. Olympiajoukkueen sosiologina

(<http://www.miksiliikun.fi/2014/02/11/olympiajoukkueen-sosiologina/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 11.2.2014.

Tiihonen A. 2014. Eettisiä pohdintoja urheilusta (<http://www.miksiliikun.fi/2014/02/04/reilupeili-vastaa-eettisiin-kysymyksiin/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 14.1.2014.

Tiihonen A. 2013. Elämäntietä, ikäpolvet ja urheilijan/ liikkujan polkujen tukeminen. Blogi sivulla

(<http://www.miksiliikun.fi/?m=201311>), 21.11.2013.

Tiihonen A. 2013. Urheilijan polkua eteenpäin – kohti valintoja. Blogi sivulla

(<http://www.miksiliikun.fi/2013/09/>) 26.9.2013.

Tiihonen A. 2013. Tavoitteista ja sisäisestä motivaatiosta. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/08/>) 18.8.2013.

Tiihonen A. 2013. Urheilijoiden poluilla leikkien ja kokiin. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/07/>) 29.7.2013.

Tiihonen A. 2012. EM-kisat 2012 – jalkapallosta kokemuksellisesti ja sosiologisesti 4. Blogi sivulla

(<http://www.miksiliikun.fi/2012/07/08/em-kisat-2012-jalkapallosta-kokemuksellisesti-ja-sosiologisesti-4/>) 8.7.2012.

Tiihonen A. 2012. EM-kisat 2012 – jalkapallosta kokemuksellisesti ja sosiologisesti 3. Blogi sivulla

(<http://www.miksiliikun.fi/2012/06/27/em-kisat-2012-jalkapallosta-kokemuksellisesti-ja-sosiologisesti-3/>) 27.6.2012.

Tiihonen A. 2012. EM-kisat 2012 – jalkapallosta kokemuksellisesti ja sosiologisesti 2. Blogi sivulla

(<http://www.miksiliikun.fi/2012/06/19/em-kisat-2012-jalkapallosta-kokemuksellisesti-ja-sosiologisesti-2/>) 19.6.2012.

Tiihonen A. 2012. EM-kisat 2012 – jalkapallosta kokemuksellisesti ja sosiologisesti. Blogi sivulla

(<http://www.miksiliikun.fi/2012/06/12/em-kisat-2012-jalkapallosta-kokemuksellisesti-ja-sosiologisesti/>) 12.6.2012.

Tiihonen, Arto (2011) Veteraaniyleisurheilija – erilainen liikkija ja malli muille!

(<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 24.11.2011.

Opinnäyteohjauksia ja –tarkastuksia

Sami Luimula (2011): Väitöskirjan esitarkastus, JY: Liikuntatieteiden tdk (2012 toimin lisensiaattityön ohjaajana).

Kirsi Hämäläinen (2008): Väitöskirjan ohjaus, JY: Liikunta- ja terveystieteiden tdk.

Antti Nikander (2005): Väitöskirjan ohjaus. JY: Liikunta- ja terveystieteiden tdk.

Marko Asell (2004): Opinnäytetyön ohjaus. Lamk: liikunnan laitos.

Kirsi Hämäläinen (2003): lisensiaattityön ohjaus, JY: Liikunta- ja terveystieteiden tdk.

Esa Rovio (2002): väitöskirjan ohjaus, JY: Liikunta- ja terveystieteiden tdk.

Hankkeita

SuVaa valmennukseen –projekti. (suunnittelu, toteutus). SLU/OPM. 1999-2001. OPM-rahoitus.

Isät, pojat ja urheilu –projekti. Likes-tutkimuskeskus (suunnittelu, ohjaus). 1995-1997. OPM-rahoitus.